

みなさんが心から元気になりますように

Wish

Ashikaga Fujimidai Hospital
Information Magazine Vol.3

広報誌 VOL.3 2006
2.1

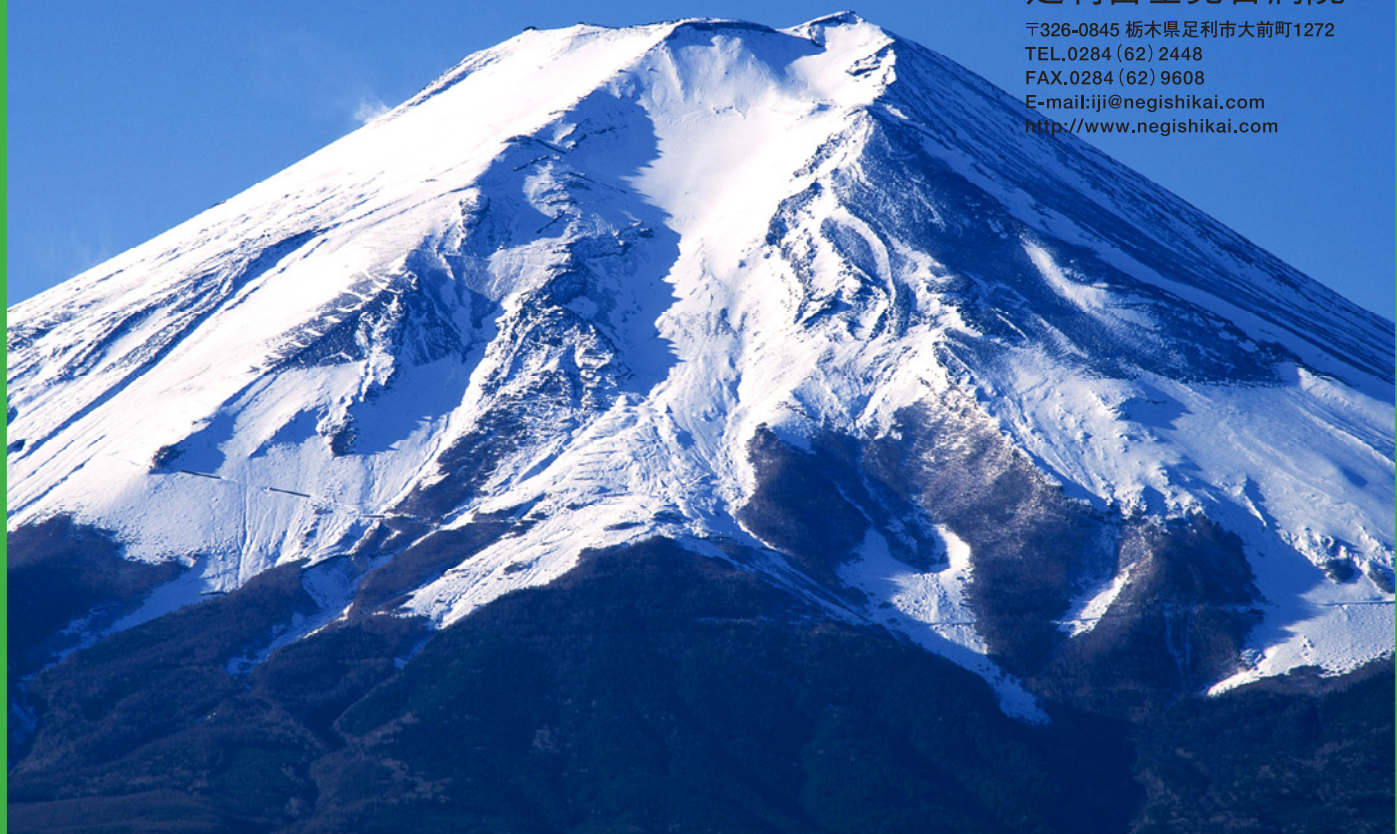
Contents

- インフルエンザについて
- 医療費のしくみ
- 旬の食材をいただく
- ハーブを楽しむ ～ カモミール ～



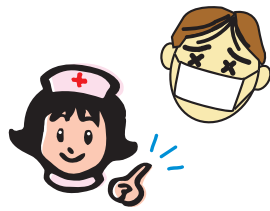
医療法人根岸会
足利富士見台病院

〒326-0845 栃木県足利市大前町1272
TEL.0284 (62) 2448
FAX.0284 (62) 9608
E-mail:iji@negishikai.com
<http://www.negishikai.com>



インフルエンザについて

ニュース、新聞などで今、
話題となっている
“インフルエンザ”。
今回はそのインフルエンザに
ついて取り上げてみました。



普通のかぜは…

のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳(せき)などが中心で、全身症状はみられません。

一方インフルエンザは…

- 一見、かぜとまちがいがやすい。
 - 普通のかぜと同様の、のどの痛み、鼻汁などの症状がみられます。
 - しかし、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身症状が強みられます。
- さらに気管支炎、肺炎などを併発し、重症化することもあるのがインフルエンザの特徴です。

日本では例年11月～4月に流行します。

ちなみに2004/05シーズンでは、1/31～2/6の週頃から流行し始め、全国的ピークは、3/7～4/10で5月半ば頃を過ぎてもインフルエンザウィルスが存在している状況でした。

- こまめに手洗い、うがいをする習慣をつける。
- インフルエンザが流行してきたら、体の弱い人や疲れている人は、人ごみ・繁華街への外出を控える。
- 外出時にはマスクをし、室内では加湿器を使って適度な湿度を保つ。
- 十分な休養をとり、体力・免疫力を高め、日ごろからバランスよく栄養をとるよう心がける。
- 単なる“かぜ”と考えずに、病院を受診しましょう。
- 安静にして、休養をとりましょう。十分に睡眠をとることが大切です。
- 水分を十分にとりましょう。

医療費のしくみ

最近、郵政民営化とともに可決されてしまってなんとなくすみっこにおいやられてしまっている「**個人負担の引き上げ**」今回はそのことについて説明します。

みなさんは保険証に書いてある3割・2割・1割の表示を意識して見たことがありますか。「ああ、病院にかかる時に自分がお金を出す分でしょ?」とすぐに分かる方もいらっしゃると思います。では、3割負担の方だったらあとの7割は誰が負担するのでしょうか。そうです。みなさんが毎月お支払いしている税金で賄われているのです。しかし、近年、高齢化・ストレス社会の影響で医療費は年々

増えつつあります。そこで、個人負担の引き上げによって、医療費にあてている税金の振り分け分を減額することが可決されてしまったのです。つまり、患者様の負担は増えますが、医療機関の収入は今までと変わらず…ということです。つい、病院の収入を増やす為に患者様の負担の医療費を値上げしたと思われるがちですが全く違います。分かりやすく図で説明すると…

例えば老人医療の場合、診察に¥1,000かかったとすると…。分かりやすく図で説明すると…



と、いっても同じ高いお金を支払うのだったら自分にあった医療機関にかかりたいと思うのはごもっともだと思います。そのため、これからは医療業界も勝ち組・負け組みが出てくるのが予想されます。当院も、職員一同力を合せてその波に遅れずに励んでいきたいと思っておりますので宜しくお願いいたします。

次号は、11月に外来、病棟で実施いたしました患者様満足度アンケート調査の集計結果を掲載する予定です。そこで、少しでも当院を知っていただきたいです。

乞うご期待!

旬

しゅん

の食材を
いただく

【冬編】

霜が降りたら おいしくなる!!

霜が降りるとおいしくなるといわれている小松菜が12月から3月に旬を迎えます。我が家では小松菜といえば『おひたし』でしか出会うことのない食品でした。小松菜には申し訳ないのですが、ずっとずっとわき役だと思っていました。しかし小松菜の味ってほうれん草とはまた違ったとってもみずみずしいイイ味なんですよね。そんな小松菜をおなかいっぱい食べたい!!と思いついたのが小松菜と豚バラのスープ。具はとってもシンプルで、作り方も簡単。豚バラで小松



韓国風小松菜と豚バラのスープ

菜を巻きながら食べると小松菜がたっぷり食べられますよ。主役は小松菜です。寒い時期はあったかいものを食べて、ほっとした気持ちになりましょう!!

<p>栄養 鉄分もカルシウムもほうれん草の2倍</p> <p>パワー</p>	<p>材料と分量 (4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●小松菜 2~3束【5cmくらいに切る】 ●豚バラ肉 200g【5cmくらいに切る】 ●にんにく 1片【つぶす】 ●和風だし 小さじ1 ●酒 大さじ1 ●こぶ茶 お好みの量
<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 豚バラ肉はさっと湯どうしする。 2. 鍋に水を入れ煮立たせ、豚バラ、つぶしたにんにく、酒、和風だし、こぶ茶、塩を加えてスープの味を作る。 3. 小松菜を入れたら、最後にラー油をお好みの量たらし、すりごまをトッピングしたら できあがり!! 	

栄養成分値 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分量	カルシウム
	213kcal	8.2g	18.4g	1.9g	0.8g	104mg

ハーブを 楽しむ

~カモミール~

~イギリスの絵本『ピーターラビットのおはなし』にでてくるハーブ~

ヨーロッパのハーブ療法を代表する植物で、ふんわりと甘いリンゴの香りがします。学名のmatricariaはラテン語のmater(母)とmatrix(子宮)に由来しています。ヨーロッパでも“母のお茶”として知られ、このことがこのハーブの効能を象徴しています。

気分的にふさいだときや、ストレスからくる腹痛や生理痛にもカモミールを飲むと効果があるとされています。また寝つきの悪いときや、風邪、腹痛、下痢などのときに飲むといいとも言われています。鎮静作用がとても高いので、夜寝る前にゆったりとした気分の中で、カモミールを飲むとぐっすり眠れます。ヨーロッパでは「風邪をひいたらカモミールティー」という言葉があるように、風邪の初期に飲むと、とても効果があるそうです。これからの季節、ぜひお試しを!



医療福祉のご相談

医療福祉に関する相談をソーシャルワーカーが受けております。

患者様ご本人様、ご家族様ご利用になれます。ご相談を希望される方は、スタッフに申し出るか、直接ご連絡ください。相談は原則として、予約制とさせていただきます。

